



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

FACULTAD DE MEDICINA

UNIDAD DE POSGRADO

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIZACIÓN EN ENFERMERÍA

**Conocimientos y prácticas de autocuidado para la
prevención del Burnout, en cuidadores primarios de
enfermos crónico dependientes hospitalizados en el
HNGAI 2008**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**Para optar el Título de Especialista en Enfermería en Salud
Mental y Psiquiatría**

AUTOR

María Antonieta GUTIÉRREZ GÓMEZ

ASESOR

Gloria Haydee GUPIO MENDOZA

Lima - Perú

2015

RESÚMEN

AUTOR: MARÍA ANTONIETA GUTIÉRREZ GÓMEZ

ASESOR: GLORIA HAYDEE GUPIO MENDOZA

El objetivo fue determinar los conocimientos y prácticas de autocuidado para la prevención del Burnout. **Material y Método.** El estudio es de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método descriptivo, de corte transversal. La población estuvo conformada por 71 cuidadores. La técnica fue la entrevista y el instrumento un cuestionario que se aplicó previo consentimiento informado. **Resultados.** Del 100% (71), 51% (36) conoce y 49% (35) no conoce. En cuanto las prácticas 51% (36) son adecuadas y 49% (35) inadecuadas. **Conclusiones.** El mayor porcentaje de los cuidadores conocen acerca del autocuidado para la prevención de burnout, referido a que su labor puede afectar su salud física, mental, social, su entorno familiar, situación económica y realización personal, las habilidades le ayudan a enfrentar los retos y desafíos de la vida diaria, una adecuada y permanente comunicación; practicar valores, quererse, valorarse y hacerse respetar; saber dar solución a los problemas, así como la importancia de las actividades recreativas favorece la salud física y mental como ejercicios físicos, juego, pintura, entre otros; seguido de un porcentaje considerable que no conocen que la información que le ofrecen facilita su labor como cuidador, que los momentos de distracción y relajación no son necesarios, así como la ayuda del profesional para mantener su salud, solicitar ayuda médica si le aparecieran molestias físicas persistentes antes de iniciar sus tareas de cuidador.

PALABRAS CLAVES: Conocimientos sobre autocuidado, prácticas de autocuidado, cuidadores primarios, prevención del Burnout.

SUMMARY

AUTHOR : MARIA ANTONIETA GUTIERREZ GOMEZ

ADVISORY: GLORIA HAYDEE GUPIO MENDOZA

The objective was to determine the knowledge and practice of self-care for preventing Burnout. **Material and Method.** The study is quantitative, application level, descriptive, transversal cutting method. The population was formed by 71 caregivers. The technique was the interview and the instrument a questionnaire which was applied prior informed consent. **Results.** 100% (71), 51% (36) known and 49% (35) is not known. How much practice 51% (36) are suitable and 49% (35) inadequate. **Conclusions.** The highest percentage of caregivers know about self-care for preventing burnout, referred to their work can affect your physical, mental and social health, his family background, economic situation and personal accomplishment, skills help you face the challenges and challenges of everyday life, an adequate and permanent communication; practice values, love, value and be respected; know give solution to the problems, as well as the importance of recreation promotes physical and mental health as physical exercise, play, paint, among others. followed by a significant percentage that they do not know that the information offered facilitates your work as a caregiver, that the moments of distraction and relaxation are not necessary, as well as the help of the professional to maintain their health, provider if persistent physical discomfort to appear him before starting their tasks of caregiver assistance.

KEYWORDS: Knowledges about self-care, self-care practices, primary caregivers, Burnout prevention practices.